

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№28 (212) 27 августа 2009 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит еженедельно по четвергам Для работников здравоохранения

Важно

С отдыха – на карантин

Из-за свиного гриппа некоторые белорусские школьники получат дополнительную неделю каникул.



Опасения Министерства здравоохранения в отношении распространения в Беларуси вируса «свиного» гриппа подтвердились. За первой «ласточкой» – китайским аспирантом, завезшим вирус в нашу страну после отдыха на родине, в страну влетела целая стайка новых носителей вируса. Медики опасаются, что их количество в ближайшее время будет стремительно возрастать.

Как сообщила журналистам главный государственный санитарный врач страны Валентина Качан, риск завоза в страну вируса, распространившегося в большом количестве стран, является особенно высоким в конце лета – начале осени, когда огромное количество белорусов возвращается из летних отпусков и с каникул, проведенных за пределами нашей страны.

Понимания, что, несмотря на все предпринимаемые меры предосторожности, предотвратить завоз болезни в страну практически невозможно, Министерство здравоохранения решило принять ряд дополнительных мер, направленных на своевременное выявление вируса и недопущение его распространения. Особенное внимание при этом уделяется организованным коллективам.

Как сообщила Валентина Качан, к самому началу учебного года в страну должны вернуться более 13 тысяч детей, отдыхавших в составе организованных групп в странах, которые сегодня относят к зонам повышенного риска. Пока в «черный список» входят Италия, Великобритания, Германия, Испания, Ирландия, Бельгия и Австрия, однако в ближайшее время он может быть и расширен.

По решению Министерства здравоохранения, все дети, отдыхавшие в этих странах, в течение инкубационного периода, то есть 7 дней с момента возвращения в Беларусь, будут находиться на карантине. «За каждым из этих детей с целью контроля над состоянием его здоровья будет организовано медицинское наблюдение по месту проживания, – пояснила Валентина Качан. – Все это время дети не будут допускаться в детские коллективы и будут освобождены от школьных занятий».

Поскольку Министерство здравоохранения имеет лишь данные о детях, отдыхавших за рубежом в составе организованных групп, его специалисты призывают к повышенной ответственности родителей, организовавших отдых самостоятельно. Им также рекомендуют на неделю после возвращения ограничить контакты детей со сверстниками, не пускать их в школу, а главное – внимательно следить за состоянием их здоровья.

Самих взрослых, возвращающихся из неблагополучных в плане заболеваемости стран, да и просто из зарубежных поездок, просят также организовать самим себе «карантин»: минимизировать количество контактов с людьми, внимательнейшим образом следить за своим организмом и обращаться к медикам при малейших признаках острого респираторного заболевания.

Читайте в номере:



Яблоко от яблони

Большинство людей, живущих с ВИЧ, в Беларуси – это люди репродуктивного возраста. Что стоит за их решением иметь детей?

Стр. 3



Закон – то, что мы разъясняем

Можно ли установить причинную связь между болезнями щитовидной железы и катастрофой на Чернобыльской АЭС. Какая помощь предусмотрена законом? В чем значимость удостоверения потерпевшего от катастрофы на Чернобыльской АЭС? На вопросы читателей отвечает юрист «ЗГ» Антон СМИРНОВ.

Стр. 4

Здравоохранение и фармация Италии



В Италии одни из самых высоких цен в Европе на средства безрецептурного отпуска, один из самых низких показателей в Европе и мире применения генерических средств, и стоимость генериков на 30–35% ниже стоимости оригинальных средств. Каковы особенности лекарственного обеспечения этой страны?

Стр. 4

Борщевик – ботаническая катастрофа



Этот гигант среди трав за внушительный вид прозван ботаниками травой Геракла

Растение появилось в наших широтах в прошлом веке как благо для сельского хозяйства. Сегодня же борщевик представляет серьезную опасность для человека. В некоторых районах Беларуси густые заросли его буквально окружают целые деревни. Можно ли с этим бороться?

Стр. 6



Друзья! Давайте есть арбуз!

Урожая арбузов мы ждем с нетерпением. Их вкусная мякоть несет в себе свежесть, сладость и здоровье. Что такое арбузное голодание? Сколько витаминов в одном арбузе? Как правильно выбрать арбуз и что из него можно приготовить?

Стр. 5

Остановить время руками



К чему только не прибегают женщины в войне с беспощадным возрастом! Сложные химические формулы, хитроумные процедуры, дорогостоящие операции... При этом незаслуженно забытым часто оказывается простое, но очень эффективное оружие – косметический массаж. О нем читателям «ЗГ» рассказывает врач-косметолог первой категории Клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии Минска Елена ХАРИТОНОВИЧ.

Стр. 7

Химизм наших эмоций



Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему человек радуется и огорчается, бывает счастливым и расстроенным?! Кажется, чего проще – получил заработную плату и неожиданную премию от начальника за хорошую работу – и рад. А почему? Что такого происходит внутри нас?

Стр. 7

Банеоцин®

(бацитрацин+неомицин)



Комбинированный антибактериальный препарат. Рекомендован ведущими специалистами для лечения кожных заболеваний. Ликвидирует боль, быстро очищает рану от микробов, способствует её заживлению. Производится в форме порошка и мази, которые могут использоваться последовательно.



Представительство «Лек» в РБ
220123, г. Минск, ул. В.Хоружей, д. 32А
тел. +375 17 237 44 60, факс +375 17 237 74 63

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

в педиатрии:
- пеленочный дерматит
- профилактика и лечение пупочной инфекции

- профилактика инфицирования посттравматических и послеоперационных раневых поверхностей

в хирургии:
- трофические язвы нижних конечностей
- пролежни
- профилактика вторичных инфекций при пилинге и пирсинге

в дерматологии:
- контагиозное импетиго
- глубокий фолликулит
- инфицированная экзема
- эктима
- паронихия
- стрептодермии

Перед использованием препарата, пожалуйста, ознакомьтесь с полной инструкцией!

Рег. уд. МЗРБ № 1349/99/06 от 31.01.2006г., № 7614/94/99/06 от 31.01.2006г.

Новости

Групп риска населения, которые планируется вакцинировать против сезонного гриппа, стало больше

В связи с распространением в мире высокопатогенного вируса гриппа A(H1N1) Министерство здравоохранения Беларуси расширило группы риска населения, которые планируется вакцинировать против сезонного гриппа, сообщает БелаПАН.

По словам главного государственного санитарного врача Валентины Качан, если в прошлом году в группы риска заражения гриппом, которые прививались от заболевания в обязательном порядке, входило около 7% населения Беларуси, то в этом году – примерно 10%. Замминистра не уточнила, за счет каких именно категорий населения произошло расширение, однако сообщила, что вирусы гриппа, которые ожидаются осенью (в их числе и грипп A(H1N1)), особенно опасны для лиц от 20 до 45 лет.

В связи с расширением вакцинации Минздрав увеличил объем закупок вакцины против гриппа из средств республиканского бюджета. Вакцина производится в России и поступит в Беларусь в первой декаде сентября. Кроме того, по словам В. Качан, вакцину из собственных средств рекомендуют закупать местным органам власти и предприятиям. Как отметила замминистра, для прививок против гриппа будет применяться обычная сезонная вакцина, в которой «находятся частички всех геномов вирусов гриппа, наиболее характерных для данного сезона, в том числе и A(H1N1)». Китайская вакцина, которая создана специально для борьбы против гриппа A(H1N1), в Беларуси не зарегистрирована; данные по результатам ее клинических испытаний в КНР еще только обобщаются. Прививки против гриппа в Беларуси начнутся в октябре, за два месяца до прогнозного периода начала эпидемии, отметила замминистра. По ее словам, несмотря на циркуляцию вируса A(H1N1), меры по профилактике гриппа традиционные. В частности, в период подъема сезонной заболеваемости гриппом рекомендуется ограничить посещения мест большого скопления людей, чаще мыть руки. При первых признаках заболевания рекомендуется оставаться дома и вызывать врача.

Согласно данным мониторинга Минздрава, с мая уровень заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями в Беларуси постепенно снижался и сейчас он обычен для данного периода года.

Американские медики начинают испытания вакцины от свиного гриппа на детях

Американские медики вскоре начнут испытания новой вакцины от гриппа A/H1N1, уже опробованной на взрослых и пожилых добровольцах, на детях, говорится в сообщении Национального института аллергологии и инфекционных заболеваний, передает РИА «Новости».

«Комитет по безопасности исследований обработал данные после испытаний вакцины на более чем 500 взрослых и пожилых добровольцах, полученные в результате трех этапов вакцинации с 7 августа. Комитет не нашел опасных последствий в результате применения вакцины и постановил продолжить ее применение на детях», - говорится в сообщении. Для первого этапа испытаний медики отберут 650 детей в возрасте от шести месяцев до 17 лет в шести городах США. В течение трех недель им будут водиться разные дозы вакцины от гриппа. В случае если после применения вакцины, уже фактически доказавшей свою безопасность, не будут выявлены побочные эффекты, она поступит в свободную продажу, предположительно, в середине октября.

Очередную вспышку гриппа A/H1N1 США ожидают в октябре. По данным различных источников на 14 июля, в мире заболели этой разновидностью гриппа 113 507 тысячи человек, из них 549 человек умерли.

Всемирная организация здравоохранения 11 июня впервые более чем за 40 лет официально объявила о введении максимального уровня угрозы пандемии в связи со стремительным распространением по миру гриппа A/H1N1.

В инфекционной больнице Гродно мужчина умирает от бешенства. Врачи помочь ему не могут

С подозрением на эту страшную болезнь его направили в областной центр врачи из Щучина. А первые симптомы – удушье, беспокойство, боязнь воды и сквозняков – 48-летний житель деревни Стадоляны почувствовал в последних числах июля.

Медики ломали голову над причинами странного недуга. Как оказалось, в середине июня мужчину за лицо укусила домашняя собака. Заподозрив в поведении питомца неладное, мужчина убил и зарыл ее. К врачам же вовремя не обратился. Теперь, к сожалению, он обречен.

«Болезнь протекает, как по учебнику, – рассказали в инфекционной больнице. – К водобоязни добавилась боязнь ветра, яркого света и шума. Чтобы исключить любое раздражение, пациент находится в темной комнате».

«В литературе описаны всего пару случаев излечения от бешенства на этой стадии, но в реальности шансов практически нет, – говорит Татьяна Якусевич, заведующая отделом эпидемиологии Гродненского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. – Если бы мужчина немедленно промыл рану большим количеством воды и обратился к врачам, то болезнь миновала бы».

Летальный исход от бешенства – редкость. За три последних года в Беларуси не было ни одного подобного случая. И только в июне этого года в Могилеве от этой болезни скончался 34-летний мужчина из Климовичского района, которого еще в прошлом году укусила лиса, сообщает портал naviny.by.

Сто человек пострадали в Беларуси от отравления грибами

В Беларуси зафиксировано 88 случаев отравления грибами, пострадали 100 человек, сообщает БЕЛТА.

Лидирующую позицию в этом «рейтинге» занимает Минск. В столице лакомство грибами закончилось плачевно для 75 человек. В Минской области эти дары леса стали причиной отравления 8 человек, в Брестской – 9. На Гомельщине зарегистрировано 3 пострадавших. А вот в Гродненской области помимо 5 пострадавших от отравления грибами зафиксирован и один летальный случай. Ни одного пострадавшего от последствий тихой охоты нет в Могилевской и Витебской областях.

По словам специалистов, среди причин отравления грибами – употребление в пищу так называемых грибов-двойников: ложных подберезовиков, подосиновиков, лисичек и других, а также недостаточная кулинарная обработка как съедобных (маслят, лисичек, сыроежек), так и условно съедобных грибов (свинушек, сморчков, волнушек, чернушек). Нежелательно кормить грибами детей в возрасте до 12 лет, а малышам до трех лет употреблять их в пищу запрещено.

Даже при легком недомогании после употребления в пищу грибов специалисты рекомендуют немедленно обратиться за медицинской помощью. До прихода врача пострадавшему необходимо очистить желудок, обязательно уложить в кровать, приложить грелки к ногам и животу. Можно пить крепкий чай, черный кофе или молоко. Категорически запрещено употреблять алкогольные напитки, так как спирт способствует быстрому всасыванию грибных ядов. Остатки грибов, которые привели к отравлению, необходимо передать медицинскому работнику для исследования: это упростит выбор терапии.

Пострадавших от клещей все больше

Более 24 тысяч жителей Беларуси пострадали от укусов клещей за 7 месяцев текущего года, что почти наполовину больше, чем за такой же период прошлого года.

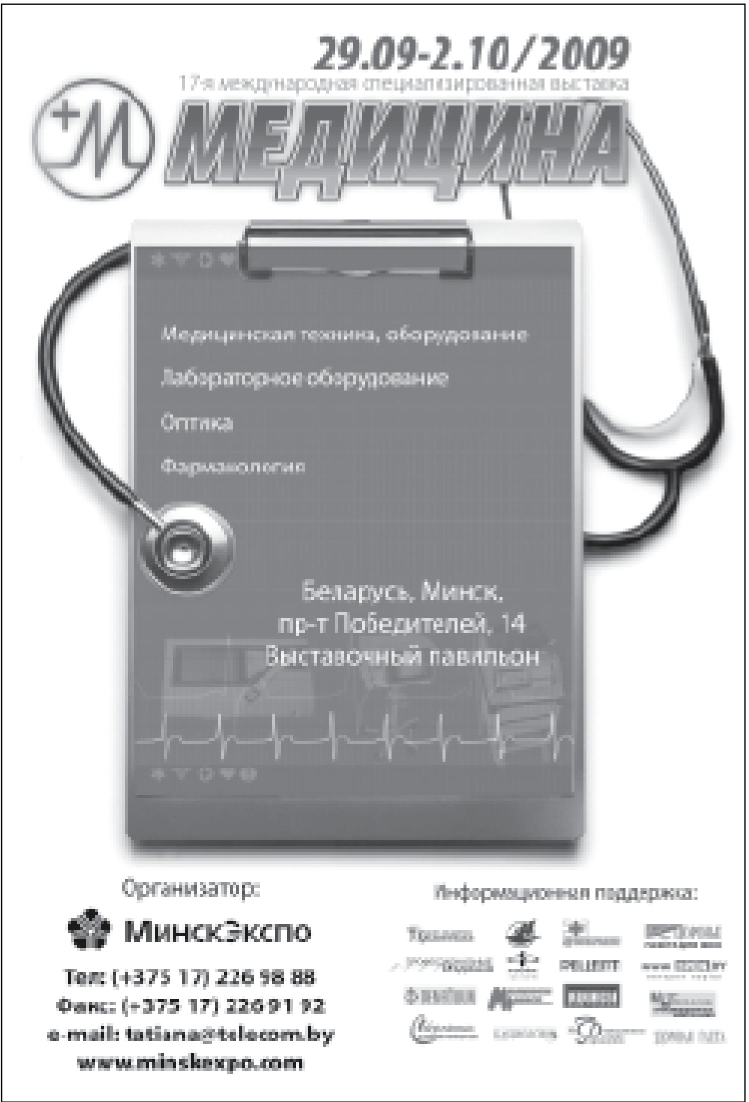
На 1 августа в организации здравоохранения обратилось за медицинской помощью более 24 тысяч человек, пострадавших от укусов клещей, что на 48,3% больше, чем за аналогичный период прошлого года, сообщил портал interfax.by со ссылкой на республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья.

Наибольшее число обращений зафиксировано в Минске – 5213 человек, в Минской области – 4417 человек и в Брестской области – 3747 человек.

В целом по Беларуси возросла численность переносчиков клещевых инфекций. Заболеваемость населения клещевым боррелиозом увеличилась на 27,4%, клещевым энцефалитом – на 20%, отметили специалисты.

Четверг

"Здоровая газета" – надо подписаться!



Проблемы и решения



Яблоко от яблони

Большинство людей, живущих с ВИЧ, в Беларуси – это люди репродуктивного возраста. Общее количество случаев ВИЧ-инфекции в возрастной группе от 15 до 49 лет составляет 97,7%.

Принимая решение иметь или не иметь детей, когда и сколько, каждая пара находится в индивидуальных обстоятельствах. Для людей, живущих с ВИЧ, эти обстоятельства связаны с тем, как свести к минимуму риск рождения инфицированного ребенка, прогрессирования болезни у женщины и передачи инфекции неинфицированному партнеру. Современные методы профилактики передачи ВИЧ позволяют уменьшить риск передачи ВИЧ-инфекции ребенку до 1-2 %. Но репродуктивные проблемы пар, где один партнер является ВИЧ-положительным, а второй – ВИЧ-отрицательным, остаются по-прежнему без должного внимания, из-за чего женщины и мужчины могут подвергать себя и своего партнера ненужному риску передачи ВИЧ.

В большинстве стран мира пары, имеющие диагноз ВИЧ-инфекция, сталкиваются с отказом в помощи, связанной с лечением бесплодия или искусственным оплодотворением.

Искусственное оплодотворение

Если женщина ВИЧ-положительна, то она может самостоятельно ввести сперму партнера во влагалище или прибегнуть к другим методам искусственного оплодотворения. Если ВИЧ-положительным является мужчина, то следует провести искусственное оплодотворение партнерши предварительно очищенной от ВИЧ спермой. Процедура по очищению спермы на данный момент в Беларуси отсутствует. Некоторые белорусские пары, имеющие возможность, пользовались данной услугой в Польше. Парам, где ВИЧ-положительны оба партнера, также могут быть рекомендованы услуги искусственного оплодотворения. Одним из способов зачатия служит проведение незащищенных половых актов в моменты, наиболее благоприятные для зачатия с наименьшим риском передачи ВИЧ-инфекции. Например, эффективная антиретровирусная терапия снижает уровень вирусной нагрузки до неопределяемой, значительно уменьшая как риск инфицирования партнера, так и уровень передачи ВИЧ от матери к ребенку.

Все методы зачатия несут в той или иной степени в себе как риск, так и шанс на успех.

Беременность

Если мать ВИЧ-положительна, то без специальных мер профилактики риск передачи инфекции малышу во время беременности и родов составляет 20-45%. Существующая профилактика антиретровирусной терапией (АРТ) и отказ от грудного вскармливания позволяет уменьшить риск передачи ВИЧ до 1-2%. Вероятность передачи ВИЧ зависит от вирусной нагрузки. Если современными методами диагностики вирусная нагрузка не определяется, вероятность передачи ВИЧ очень низка; однако даже в этом случае передача ВИЧ возможна.

Примерно в 75% случаев передача ВИЧ ребенку происходит в последние недели перед родами или в родах. Около 10% случаев происходят в первые два триместра беременности и 10-15% – во время грудного вскармливания.

Если анализ крови матери дал положительные результаты на ВИЧ, терапию начинают с 14-ой недели беременности. Более раннее назначение может нанести вред плоду. Поэтому для ВИЧ-положительной женщины особенно важно наблюдение в женской консультации с ранних сроков беременности.

Во время беременности любая женщина должна находиться под тщательным контролем специалистов, регулярно посещать врача, сдавать необходимые анализы и обязательно обсуждать все изменения самочувствия. При ведении беременности ВИЧ-позитивной женщины специфическими являются вопросы приема антиретровирусных препаратов: необходимость приема, выбор схемы и т. д.

Выбор схемы зависит от сроков беременности и состояния здоровья женщины. Прием антиретровирусных препаратов способствует возникновению анемии у малыша, для профилактики этого состояния ВИЧ-положительной беременной обязательно назначают препараты железа и поливитамины. Особенно необходимы витамины группы В, фолиевая кислота, витамины Е, С и А.

У всех женщин – инфицированных и не инфицированных – иммунная функция в период беременности подавляется. Такое угнетение иммунитета необходимо для того, чтобы плод не отторгался. Эти изменения вызывают опасение, что у ВИЧ-инфицированных женщин беременность может ускорить развитие инфекции. В целом между инфицированными и неинфицированными женщинами не было установлено различий ни по уровню смертности, ни по скорости развития каких-либо характерных клинических признаков (за исключением пневмонии).

Роды

Роды через естественные родовые пути рассматриваются как фактор риска. Обсуждается возможность родоразрешения через естественные родовые пути при условии низкой вирусной нагрузки. При низкой вирусной нагрузке (менее 1000 $мл^{-1}$) у женщин, получающих высокоактивную антиретровирусную терапию, кесарево сечение не дает преимуществ по сравнению с родоразрешением через естественные родовые пути. Поэтому в США, Франции, Швейцарии и ряде других европейских стран у женщин с вирусной нагрузкой к моменту родов менее 1000 $мл^{-1}$ (или не определяемой вирусной нагрузкой), если нет риска акушерских осложнений, роды ведут через естественные родовые пути.

Послеродовой период

У каждого ребенка, рожденного матерью, живущей с ВИЧ, в крови содержатся материнские антитела к ВИЧ, которые чаще всего исчезают к 18 месяцам жизни.

Анализ крови на антитела к ВИЧ у детей, рожденных ВИЧ-положительными матерями, в первые месяцы жизни, как правило, дает положительный результат. Если ребенок не инфицирован ВИЧ, в течение 18 месяцев антитела исчезнут.

Рекомендуется проводить обследование ребенка несколько раз в возрасте 6, 12, 18 месяцев. Если все тесты дали отрицательные результаты, и мать не кормит ребенка грудью, значит малыш ВИЧ-отрицательный.

Окончательно узнать о наличии инфекции у ребенка, рожденного от инфицированной матери, можно по достижении им полутора лет.

Уход за ребенком в первые дни

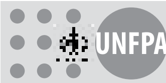
Согласно Инструкции по медицинскому наблюдению за ВИЧ-экспонированными/инфицированными детьми[1], после выписки из роддома главный врач детской поликлиники должен назначить специалистов (заведующий отделением, участковый педиатр, участковая медсестра) для проведения дальнейшего наблюдения. Назначенные специалисты дают подписку о сохранении тайны диагноза. Участковый педиатр ведет учет результатов лабораторных исследований, обеспечивает контроль над продолжением медикаментозной профилактики вертикальной передачи ВИЧ (от матери ребенку) новорожденным до 6 недель жизни, проводит диспансерное наблюдение за ребенком с ежеквартальным предоставлением отчета в центр профилактики СПИД.

Грудное молоко или искусственное вскармливание

При грудном вскармливании возможна также передача ВИЧ-инфекции. ВИЧ-позитивные матери могут с легкостью избежать риска заражения ребенка, используя бутылочное или специально составленное молоко. Кормление детей искусственным молоком рекомендуется всем ВИЧ-позитивным матерям.

Современные методы профилактики передачи ВИЧ позволяют уменьшить риск передачи ВИЧ-инфекции ребенку до 1-2 %. Но репродуктивные проблемы пар, где один партнер является ВИЧ-положительным, а второй – ВИЧ-отрицательным, остаются без должного внимания, из-за чего женщины и мужчины могут подвергать себя и своего партнера ненужному риску

Ирина СТАТКЕВИЧ,
менеджер проекта Фонда
ООНв области народонаселения
«Улучшение доступа людей,
живущихс ВИЧ/СПИД,
к информации и услугам
по репродуктивному
здоровью»



[1] Приказ МЗ РБ от 05.09.2003 г. № 147

Оказывается!

Чрезмерная тревожность и нервозность доводят до ранней смерти

Нервные и постоянно переживающие по малейшим пустякам люди рискуют умереть раньше, в частности из-за того, что такие черты характера подталкивают человека к вредным поведенческим привычкам.

Медики полагают, что не только высокие уровни гормонов стресса негативно сказываются на здоровье, но и неправильный образ жизни, который распространен среди людей с высокими уровнями нервозности и тревоги.

Хроническое беспокойство, постоянное чувство тревоги и склонность к депрессии являются ключевыми чертами личности с развитой нервозностью, говорят психиатры. Нервозность в свою очередь доводит человека до злоупотребления алкоголем, курения и использования «легких» наркотиков. Как факторы образа жизни, так и психологические факторы затрагивают риск преждевременной смерти, утверждают специалисты.

В тридцатилетнем обзоре University Purdue /США/ приняли участие 1 тыс. 788 человек. Как было установлено, курение отвечает за 25-40% ассоциации между высокими уровнями нервозности и смертности. Остальные 60% объясняются биологическими факторами или иными факторами образа жизни невротиков. Клиницисты полагают, что более глубокое понимание тесной связи между чертами личности и физическим самочувствием поможет улучшить профилактические меры против психических расстройств. Врачи вновь подчеркивают опасность нервных переживаний для нашего организма и советуют либо самостоятельно повлиять на свой характер, либо обратиться за соответствующей медицинской помощью.

А как у них?

Здравоохранение и фармация Италии

Часть3

Лекарственное обеспечение.

Все лекарственные средства в Италии подразделяются на четыре категории. Средства категории А больные получают по рецептам врача бесплатно, категории В – также по рецепту врача с частичной оплатой стоимости. К категории С относятся лекарственные средства безрецептурного отпуска, которые называют «прилавочными» – их стоимость больные оплачивают полностью. Выделяют еще четвертую категорию лекарственных средств – их применяют в больницах.

Право на бесплатное амбулаторное лекарственное обеспечение в Италии имеют лица старше 65 лет, дети до 6 лет, инвалиды и безработные.

Для контроля за расходованием бюджетных средств на лекарственные средства в 2001 году Фармацевтическое управление Министерства здравоохранения Италии получило особые полномочия: лекарственные средства категорий А и В государство покупает у фармацевтических производителей по ценам, которые оно само и устанавливает. В структуре общих расходов на здравоохранение расходы на лекарственные средства не должны превышать 13%. Обнаружив в начале 2002 года превышение расходов на 11,4% на противоязвенные, противоэлептические средства и некоторые препараты для лечения сердечно–сосудистых заболеваний, Фармацевтическое управление объявило о снижении закупочных цен на эти средства на 7–10%. Перерасход средств в регионах оплачивают местные жители путем повышения ставки подоходного налога для провинившихся регионов.

Чтобы компенсировать потери, связанные с понижением цен на лекарственные средства категорий А и В, фармацевтические предприятия повышают цены на препараты категории С. В результате в Италии одни из самых высоких цен в Европе на средства безрецептурного отпуска. Так, детские сухие молочные смеси в три раза дороже аналогичных продуктов в близлежащих странах, в связи с чем местные жители вынуждены приобретать данную продукцию в соседних Швейцарии или Австрии.

Необходимо отметить, что в Италии один из самых низких показателей в Европе и мире применения генерических средств – около 5%. Это касается и лекарственных средств, реализуемых без рецепта врача, и реализуемых по рецепту врача. Стоимость же генериков в Италии на 30–35% ниже стоимости оригинальных средств.

Значительное количество лекарственных средств для нужд итальянцев производится отечественными предприятиями – насчитывается 12 крупных и множество мелких и средних. При этом 12 крупных предприятий имеют 76 площадок в Италии и 197 за рубежом. Средний прирост производства фармацевтической продукции в год составляет 7,7%. С 1995 по 2005 год объем производства увеличился вдвое и составил 19 млрд. евро, из которых 60% было получено за границей. Фармацевтические предприятия организовали ассоциацию «Фарминдустрия», объединяющую 74 тыс. работников. Большое внимание итальянские фармацевтические компании уделяют нововведениям, вкладывая в инновации значительные средства, разработкой которых занимаются 6400 служащих. В период с 2000 по 2005 год в Италии было начато более 3000 клинических испытаний лекарственных средств. Основные направления, в которые направлены инвестиции – производство лекарственных средств для лечения онкологических, неврологических и урологических заболеваний. Среди достижений последних десятилетий – иопамидол, наиболее широко используемое рентгеноконтрастное средство; технология производства аэрозолей с применением гидрофторалканов в качестве пропеллентов, не оказывающих неблагоприятного воздействия на окружающую среду; сурфактант, позволивший спасти жизнь многим недоношенным новорожденным с дыхательной патологией.

Для развития фармацевтического производства Италия привлекает иностранные инвестиции. В частности, швейцарская компания «Новартис» выделила 600 млн. евро на научные разработки и строительство цеха по производству вакцины против менингита.

В Италии производится оборудование для фармацевтической промышленности: фасовочные машины для лекарственного растительного сырья и сборов из него в фильтр–пакеты, грануляторы, таблеточные машины, оборудование для покрытия капсул и таблеток оболочками, упаковочное оборудование для различных лекарственных форм, линии розлива растворов в асептических условиях, микродозаторы, лиофилизаторы, этикетировочные машины, распределители, укладчики и др.

Реализация лекарственных средств осуществлялась до недавнего времени через аптеки. В соответствии с новым законодательством Италии, безрецептурные лекарственные средства можно приобрести в супермаркетах. В Италии владение аптекой разрешено только фармацевтам. Фармацевт может стать собственником не более 2 аптек. Для этого он должен иметь не менее 2 лет стажа работы в аптеке и выдержать конкурс. Количество аптек регулируется государством. Италия переживает аптечный бум: еще в октябре 2007 года их было 1660, а уже в марте 2008 стало 2201.

В Италии открываются придорожные аптеки. Первая дорожная аптека «Остановка здоровья» открыта на трассе Рим – Флоренция недалеко от города Кьянти. Аптека предлагает путешественникам около 2500 наименований лекарственных средств. Планируется открыть несколько десятков придорожных аптек.

Итальянские аптеки в крупных городах и поселках работают круглосуточно, в населенных пунктах сельской местности – с 8.30 до 12.30 и с 15.30 до 19.30 в зимнее время и до 22.00 в летнее время. Существует практика дежурных аптек. Работники итальянских аптек – высококвалифицированные специалисты, способные на высоком уровне оказывать консультативные услуги по применению лекарственных средств.

В Италии функционируют аптеки, принадлежащие иностранным партнерам – крупнейшей сети Великобритании Alliance Bootts, виртуальной сети аптек Alphega.

Италия имеет крупнейшую в Европе дистрибьюторскую сеть: 133 дистрибьютора, 254 аптечных склада. Ассортимент товаров на складах представлен 76000 номенклатурных позиций, из них лекарственных средств – 25000. Среднедневное количество заявок от аптек на склады Италии – более 23300. Время от получения заявки до отправки товара составляет 30–45 минут.

Фармацевтический рынок Италии входит в четверку крупнейших рынков Европы. Ежегодный прирост товарооборота составляет более 4%. Прогнозируют, что к 2012 году объем реализации на итальянском рынке достигнет 37 млрд. долл.

Валентина КУГАЧ,
ВГМУ

Закон – то, что мы разъясняем

В 2006 году у меня начались проблемы со щитовидной железой. Диагноз: АИТ с узлообразованием в обеих долях, ст.гипотериоза. По назначению местного эндокринолога ежедневно принимаю тироксин, раз в полгода делаю УЗИ щитовидки, сдаю анализы крови на гормоны щитовидной железы за свой счет.
Неоднократно слышала, что заболевания щитовидной железы напрямую связаны с Чернобыльской трагедией. У меня такой вопрос: как установить причинную связь между моей болезнью и катастрофой на Чернобыльской АЭС. Какая помощь мне предусмотрена законом? Удостоверение потерпевшего от катастрофы на Чернобыльской АЭС мне выдали. А в чем его значимость? По телевизору, СМИ рассказывают об оказанной помощи потерпевшим, только на себе я этого не ощутила.

Галина , 32 года, г.Речица



На вопрос читательницы в прошлом номере «ЗГ» (№ 27 от 20.08.2009) был опубликован ответ специалистов 32-й поликлиники г.Минска. В этом номере продолжаем раскрывать все нюансы данной темы. На вопрос отвечает юрист «ЗГ» Антон СМИРНОВ.

В соответствии со ст. 10 Закона Республики Беларусь «О социальной защите граждан, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС, других радиационных аварий» от 6 января 2009 г. № 9-3, который вступил в силу 16 июля этого года, выданное Вам удостоверение пострадавшего от катастрофы на ЧАЭС является документом, подтверждающим право на льготы, установленные указанным Законом. Вместе с тем, из Вашего вопроса не вполне ясно, к какой группе льготников Вы относитесь. А между тем групп лиц, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС и имеющих право на льготы, довольно много. Каждая такая группа граждан обладает своими льготами, которые (помимо принадлежности к конкретной группе) могут зависеть и от иных обстоятельств. Так, согласно положениям статей 12-14 Закона к гражданам, пострадавшим от катастрофы на ЧАЭС, других радиационных аварий, относятся как участники ликвидации последствий катастрофы на ЧАЭС, других радиационных аварий, так и население, потерпевшее от катастрофы на ЧАЭС, других радиационных аварий. В свою очередь к категории населения, потерпевшего от катастрофы на ЧАЭС, относятся:

- граждане, постоянно (преимущественно) проживающие на территории радиоактивного загрязнения;
- граждане, эвакуированные, отселенные, самостоятельно выехавшие с территории радиоактивного загрязнения из зоны эвакуации (отчуждения), зоны первоочередного отселения и зоны последующего отселения (включая детей, находившихся во внутриутробном состоянии), за исключением прибывших на данную территорию после 1 января 1990 года;
- граждане, заболевшие и перенесшие лучевую болезнь, вызванную последствиями катастрофы на ЧАЭС, других радиационных аварий, инвалиды, в отношении которых установлена причинная связь увечья или заболевания, приведших к инвалидности, с катастрофой на ЧАЭС, другими радиационными авариями;
- дети-инвалиды в возрасте до 18 лет, в отношении которых установлена причинная связь увечья или заболевания, приведших к инвалидности, с катастрофой на ЧАЭС, другими радиационными авариями.

Каждая их этих групп граждан вправе рассчитывать на свою помощь от государства, на которую они имеют право в соответствии с предоставленными льготами.

Граждане, признанные инвалидами вследствие катастрофы на ЧАЭС, в соответствии со ст. 18 Закона вправе рассчитывать на следующие льготы:

- медицинское обслуживание при выходе на пенсию в организациях здравоохранения, к которым они были прикреплены по последнему месту работы, военной службы или службы;
- первоочередное определение в государственные стационарные организации социального обслуживания;
- выплату пособия по временной нетрудоспособности в размере 100% среднедневного (среднечасового) заработка за рабочие дни (часы) по графику работы работника с первого дня временной утраты трудоспособности;
- первоочередное обслуживание в организациях здравоохранения, связи, службы быта, общественного питания, жилищно-коммунального хозяйства, технического обслуживания и ремонта транспортных средств;
- передачу безвозмездно с учетом жилищной квоты (суммы квот) в собственность занимаемых ими жилых помещений государственного жилищного фонда;
- получение (если состоят на учете нуждающихся в улучшении жилищных условий) жилых помещений социального пользования государственного жилищного фонда, построенных за счет средств республиканского бюджета, направляемых на преодоление последствий катастрофы на ЧАЭС, в порядке и на условиях, предусмотренных законодательными актами Республики Беларусь;
- налоговые льготы в соответствии с налоговым законодательством Республики Беларусь;
- право на зачисление вне конкурса в учреждения, обеспечивающие получение профессионально-технического образования, на курсы профессионального обучения в установленном порядке, преимущественное право на зачисление в учреждения, обеспечивающие получение среднего специального, высшего образования, в порядке и на условиях, установленных законодательными актами, с предоставлением иногородним общежития на время учебы;
- использование трудового отпуска в летнее или другое удобное для них время, а также получение социального отпуска без сохранения заработной платы продолжительностью 14 календарных дней в году;
- преимущественное право на оставление на работе при сокращении численности или штата работников при равной производительности труда и квалификации;
- соответствующие льготы в области пенсионного обеспечения.

Продолжение следует.

Здоровое питание

Друзья! Давайте есть арбуз!



Урожая арбузов мы ждем с нетерпением. Их вкусная мякоть несет в себе свежесть, сладость и здоровье. Плод арбуза – это крупная шаровидная ложная ягода, которую знали в Египте еще 4000 лет назад. На рисунках древних египтян, в гробницах, были найдены изображения арбузов, что, собственно, неудивительно, ведь его родиной считаются пустыни Калахари и Набиб на юге и пустыни Судана в центре Африки. В Россию арбузы вплоть до конца XVII века привозили из-за границы как заморское лакомство. Самое интересное, свежими их не ели. Арбузные дольки долго вымачивали и варили с перцем и другими пряностями. При Петре I арбузы уже не ввозили из-за рубежа, а выращивали сами. Их часто подавали во дворцах. Но опять не свежими, а вымоченными в сахарном сиропе.

Кстати, русское название арбуз получил от слова «харбюза», что в иранских языках означает «дыня» или «огромный огурец».

Полезно для здоровья

Мякоть арбуза содержит хорошо усвояемые естественные сахара, большую часть которых составляют фруктоза и глюкоза, меньшую – сахароза. Еще в арбузе содержатся витамины B1, B2, C, PP, фолиевая кислота, каротин, пектиновые полисахариды, клетчатка и микроэлементы: калий, магний, железо, натрий, кальций, фосфор и др. Такой богатый ассортимент питательных веществ благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, железы внутренней секреции, способствует повышению активности полезной кишечной микрофлоры.

Арбуз рекомендуется включать в диету (до 2-2,5 кг свежей мякоти) при болезнях печени и желчного пузыря (цирроз, болезнь Боткина, дискинезия желчевыводящих путей), запорах, подагре, артритах, атеросклерозе, гипертонии, коронарной недостаточности, ангине. Поскольку арбуз богат железом, необходимым для кроветворения, он помогает при анемии. Повышенное содержание в его мякоти легкоусвояемых сахаров делает этот плод весьма полезным при сахарном диабете, а большое количество нежной клетчатки благотворно сказывается на пищеварении, способствует усилению перистальтики кишечника, ускоряет выведение холестерина.

Арбуз хорош как мочегонное средство при отеках почечного и сердечно-сосудистого происхождения. Также показан он при урологических заболеваниях – цистите, нефрите, пиелонефрите. Очень важно, что клетчатка арбузов содержит калий, который при приеме других мочегонных лекарств вымывается из организма.

Арбузное голодание

Для общего очищения организма (при отсутствии противопоказаний!) применяется так называемое арбузное голодание, когда в течение 3-4 дней в пищу употребляются только арбузы и черный хлеб. Интенсивное выделение мочи во время этой процедуры промывает почки и мочевыводящие пути, вынося за счет высокой динамики процесса крупинки песка и мелкие камни. Арбузное голодание применяют также в сочетании с прикладыванием мякоти к пораженным местам при псориазе и экземе. Для ухода за кожей и ее омоложения используют маски из арбузной мякоти или арбузного сока – им пропитывают сложенную в несколько слоев марлю, которую затем кладут на лицо и шею. Через 20 минут марлевую салфетку снимают, кожу ополаскивают, промокают полотенцем и наносят крем.

Только факты

Арбуз – один из лидеров по содержанию ликопена – очень сильного антиоксиданта.

Арбуз состоит на 92% из воды.

Пара кусочков арбуза содержит половину дневной нормы в витамине C.

Чтобы проверить арбуз на содержание нитратов, достаточно опустить кусочек в стакан с водой: арбуз с нитратами окрасит воду в красный или розовый цвет, а «чистый» арбуз лишь сделает воду мутной.

Совсем недавно появились в продаже квадратные арбузы! Их цена намного превышает обычную, однако форма на вкус не влияет.

Как выбрать арбуз

При покупке арбуза обязательно обращайте внимание на его внешний вид. Как правило, плоды, выросшие при помощи химических удобрений, не выдерживают длительного хранения, и с течением времени на кожуре начинают появляться округлые размягченные участки более темного цвета. Мякоть у таких арбузов теряет свои вкусовые качества и становится непригодной к употреблению.

Посмотрите внимательнее на горку арбузов и выберите его по следующим признакам:

Чем крупнее и легче арбуз, тем он спелее.

Арбуз должен резонировать при постукивании по кожуре.

Светлое пятнышко, на котором лежал арбуз, должно быть темно-оранжевого цвета.

Хвостик и переход от хвостика к арбузу должен быть высохшим.

Корку спелого арбуза сложно проткнуть пальцем.

Цвет корки арбуза должен быть наиболее контрастный и яркий.

Рецепты

В кулинарии арбузы маринуют, солят, консервируют, из корок варят варенье и цукаты, саму корку используют в качестве салатницы или даже как украшение стола, вырезая на ее поверхности различные фигуры. Из арбуза делают сок, мед, а также оригинальный лед для напитков. Конечно же, арбуз едят в сыром виде – в качестве освежающего десерта или в составе фруктовых салатов.

Соленый арбуз

5 некрупных арбузов, 700 г соли, 10 л воды

Арбузы вымойте, удалив плодоножки. Проколите в 10 местах деревянной шпажкой, уложите в бочку, залейте рассолом (смешайте воду и соль) и оставьте для брожения при 3°C на 25-30 суток.

Салат с арбузом, ананасом и фетой

1,5 кг мякоти арбуза, 250 г свежего ананаса, 100 г сыра фета (или брынзы), 2 ст. л. оливкового масла, 1 лимон, 100 г кедровых орешков, листья базилика и молотый черный перец

Нарежьте мякоть арбуза на треугольники. Очистите от семян и выложите на блюде. Сверху разместите кусочки свежего ананаса и покрошите сыр фета (или брынзу). Затем выложите листья свежего базилика и побрызгайте оливковым маслом, соком лимона, посыпьте кедровыми орешками и черным перцем.

Арбузный сок с малиной и мятой

500 г арбузной мякоти, 175 г малины, 4-5 листиков мяты

Очистите арбуз от косточек и порежьте на кусочки, измельчите листики мяты и соедините с малиной в блендере или кухонном комбайне. Процедите, если вы хотите пить сок через трубочку.

Салат из арбуза и ветчины

1 ломоть арбуза, 150 г зеленого салата, 200 г ветчины, 1 зеленое яблоко, 1,5 лимона, 8 листиков мяты, 5 ст. л. оливкового масла, перец по вкусу, соль

Измельчите листики салата, порежьте соломкой ветчину. Вымойте тщательно яблоко, порежьте его вместе с кожурой на небольшие дольки, выбросив сердцевину. Спрысните яблоко соком половинки лимона, чтобы оно не потемнело. Теперь срежьте арбузную корку, удалите семена. Порежьте мякоть арбуза на небольшие кубики. Вымойте хорошенько мятные листья, обсушите. Затем выложите все приготовленные ингредиенты (арбуз, салат, ветчину, яблоко) в большую миску. В отдельную чашку вылейте сок одного лимона, оливковое масло, перец, соль. Хорошенько перемешайте. Полейте приготовленным соусом ваш салат и украсьте сверху мятными листьями.

Джем из красной смородины с арбузом

1 кг мякоти арбуза, 1 кг красной смородины, 4 стакана сахара

Смородину потолките с сахаром, добавьте мякоть арбуза и перемешайте. Доведите до кипения и варите 35-40 минут. Дайте немного остыть и протрите через сито. Разложите в чистые банки с пластмассовыми крышками. Храните в холодильнике.

Арбузный лед

Мякоть арбуза – в любом количестве

Мякоть арбуза порежьте на кусочки, очистите от косточек и взбейте в блендере или в кухонном комбайне. Перелейте в специальные формочки для льда и заморозьте.

Оказывается!

Детям не рекомендуется есть ветчину и бекон

Родителям рекомендуют не давать детям ветчину и другое копченное мясо, чтобы избежать риска возникновения у них раковых заболеваний во взрослой жизни.



Всемирный Фонд по исследованиям рака сообщил, что родители должны действовать в отношении своих детей так, чтобы снизить потребление или вообще отучить детей есть копченные, соленые и консервированные мясные продукты. Проблема состоит в том, что при длительном употреблении таких продуктов повышается риск возникновения рака кишечника, пояснили ученые.

Представители Агентства стандартов пищи в Великобритании сообщили, что можно употреблять копченное мясо на завтрак, но в небольшом количестве и не регулярно. Только за последние годы исследователям удалось найти связь между употреблением копченного мяса и раком кишечника у взрослых людей. По мнению ученых, многих случаев заболевания можно было бы избежать, если ограничивать с детства потребление такой продукции до 70 гр. в неделю, сообщает BBC.

Спаржа защищает печень от спиртного

Аминокислоты и полезные вещества, найденные в соке спаржи, облегчают похмелье и защищают клетки печени от токсинов.



Спаржа – растение, которое широко употребляется во всем мире и как пищевой продукт, и как средство народной медицины благодаря антисептическому действию. Многим известны ее противогрибковые и мочегонные свойства.

Как выяснилось в новом исследовании, спаржа способна еще и снизить проявления похмелья. Ученые Института медицинских исследований и Национального университета Чеджу, Корея, проанализировали воздействие молодых побегов и листьев спаржи на клетки печени. Путем биохимического сравнения было изучено воздействие выжимки из спаржи на клетки печени крысы и человека.

Корейские исследователи измерили уровень активных форм кислорода до и после применения экстракта спаржи и заметили его снижение на 70%. Также в клетках печени значительно снизилось количество токсинов. Деятельность двух ключевых ферментов, которые помогают расщеплению спиртных напитков и продуктов их распада, заметно активизировалась. И алкогольдегидрогеназа, и альдегиддегидрогеназа действовали вдвое эффективнее при употреблении листьев спаржи. Спаржа проявила себя как антиоксидант, мощный катализатор и стимулятор для процессов усвоения спиртного. Таким образом, листья, которые обычно не используются в пищу и выбрасываются, имеют больший потенциал для использования в терапии, направленной на защиту печени: именно в них сосредоточены самые обильные запасы полезных веществ.

«Уровень токсинов в клетках был значительно снижен благодаря использованию выжимки из листьев и побегов спаржи, – говорит автор исследования доктор Юн Ким. – Эти результаты свидетельствуют о том, что биологические свойства спаржи могут помочь при похмелье и защитить клетки печени», сообщает Infox.ru.

Техника безопасности

Борщевик – ботаническая катастрофа

Этот гигант среди трав за внушительный вид прозван ботаниками травой Геракла (Herba Heracleum) – растение, достигающее в высоту 2,2-3,1 метра, листья – лапищи (110-150 см), цветы – зонтики (диаметром до 75 см). Отдельные его экземпляры можно встретить практически повсюду, как на болотах, так и в сухих сосновых лесах. В некоторых районах Беларуси густые заросли борщевика буквально окружают целые деревни.



Растение появилось в наших широтах в прошлом веке. Ученым-аграрникам была поставлена задача – найти дикорастущие травы, способные давать много зеленой массы на корм скоту в самые короткие сроки. По всем показателям подошел борщевик Сосновского. Его вводили в культуру как высокоурожайное кормовое растение для заготовки на силос, приготовляемый путем квашения зеленой массы. Потом оказалось, что в растении содержатся биологически активные вещества, которые могут вызывать расстройство репродуктивной функции у скота.

Заросли борщевика представляют опасность для человека. Листья и плоды борщевиков богаты эфирными маслами (особенно плоды). Растение выделяет прозрачный фототоксичный сок, содержащий фотосенсибилизирующие соединения – фурокумарины, которые используют, например, в парфюмерной и табачной промышленности как ароматизатор. Наиболее опасное свойство кумаринов борщевика – они способствуют глубокому проникновению ультрафиолетовых лучей в кожу. Под влиянием солнечного света сок вызывает дерматиты, протекающие по типу ожогов. У детей возможен даже летальный исход. Участки тела, на которые попал сок, вскоре начинают зудеть и краснеть. Кожа отекает. Чем моложе и сочнее листья, тем сильнее степень поражения.

Как правило, сразу никаких болевых ощущений не возникает. Ожог может проявиться уже через 15 минут после контакта с растением, а иногда на вторые-третьи сутки. Обычно уже через сутки кожа краснеет (эритрема), под ней появляется большое скопление жидкости, затем в течение трех суток идет воспалительная реакция с образованием пузырей. Если образовавшиеся пузыри не вскрывать, то они держатся 2-3 недели, затем постепенно рассасываются, оставляя бурые пятна. При попадании инфекции пузыри превращаются в гнойники с последующим образованием ран. След от них остается на коже достаточно долго – несколько месяцев на месте ожога видны пигментные пятна, сохраняющиеся до шести месяцев, а в более тяжелых случаях – и на всю жизнь.

Страдает от борщевика и флора. Под огромными листьями погибает практически вся растительность – трава, кустарники, даже молодые деревья. Под натиском захватчика начинает отступать даже взрослый лес. Зато в трехметровых зарослях этого растения прекрасно чувствуют себя комары, клещи и крысы.

Помогает только уничтожение на корню

Победить оккупанта можно только механическими способами. Особенностью этого растения является его невероятная живучесть. Борщевик начинает подниматься из пепла кострища, где ничего не вырастет целый год, уже через 3-4 недели. Химобработка практически бесполезна – борщевик засыхает только под воздействием таких концентраций высокотоксичных гербицидов, от которых погибает не только трава и кустарники, но даже начинают сохнуть растущие рядом деревья.

Подрастающий борщевик очень легко скашивается. Если это делать по два раза в месяц, колонии начинают постепенно отступать. Там, где борщевика относительно немного, локально проблема решается выкашиванием, однако сорняк продолжает активно наступать по всему фронту.

Если борщевик вымахал в полный рост, косы ломаются о толстые стебли, а при использовании механических травокосилок рабочий должен выкашивать сорняк в защитном «химдым»-костюме – его осыпает ядовитый смерч из цветов, семян, а в дыхательные пути попадают мелкие брызги сока, проникают даже через одежду на кожу. Не защитит и кабина трактора, даже тракторная косилка не спасает. Живучесть растения обеспечивается тем, что его центральная почка размером с кулак находится в утолщении корня на глубине около 10 см. Плотная оболочка корня защищает ее от химических и температурных воздействий. Только удаление из земли или разрушение этой центральной почки ведет к гибели всего растения. Лишь многократные механические воздействия позволяют уничтожить опасный сорняк.

Многолетняя колония может быть уничтожена, если на ней разместить площадку для содержания животных. Если на месте обширных зарослей засеять картофельное поле, когда после многократных механических обработок, производимых при выращивании, включающих культивацию, дискование, перепашку и сбор корневых утолщений, будет уничтожена центральная почка борщевика.

При ручном выкосе от опасного сока косаря должны предохранять комбинезон, сапоги, рукавицы, очки, лицевая повязка. При попадании сока на кожу нужно смазывать эти места густой мыльной пеной, а после работы в течение 30 – 40 минут обмывать их водой, защищать от солнечного облучения двое суток. Если контакт произошел в темное время и никакие меры не были приняты, то при облучении кожи на следующий день клинические симптомы бывают такие же.

Детям и взрослым следует быть особенно внимательными в туристических походах, на прогулках за городом, на даче и в летнем лагере. Старайтесь обходить заросли борщевика, а если вы получили ожог – необходимо предпринять срочные меры. После контакта с растением необходимо промыть пораженный участок кожи мылом, лучше хозяйственным, и обработать место ожога спиртосодержащим раствором. Для заживления можно использовать облепиховое, пихтовое масло, аэрозоль-спрей пантенол. При значительных поражениях кожи необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

Поскольку распространение борщевика Сосновского стало общегосударственной проблемой и решить ее в одиночку не могут ни министерства, ни отдельные землепользователи. Призываем людей, на земле которых или у их знакомых растет опасный для здоровья борщевик Сосновского, незамедлительно начать борьбу с ним – борьбу на полное уничтожение.

Евгений АНДРОСИК,
зам. главного врача ГУ «МОЦГЭОЗ»

Есть вопрос!

Могут ли быть опасны комнатные растения?

Одно из наиболее распространенных заблуждений заключается в том, что комнатные растения считают вредными для здоровья, так как ночью они выделяют углекислый газ. Но дело в том, что растения выделяют углекислый газ в таких незначительных количествах, что это никак не может отразиться на здоровье человека. Например, средних размеров комнатный фикус выделяет за сутки углекислого газа раз в 500 меньше, чем человек, в то же время находящийся в комнате. Однако есть несколько растений, при выращивании которых в комнате следует соблюдать осторожность.

Это, например, олеандр – красивое крупное кадочное растение с удлиненными плотными темно-зелеными листьями. Летом при правильном уходе и особенно достаточном освещении он образует многочисленные бутоны, распускающиеся в белые или розовые цветы. Но сок этого растения довольно ядовит, поэтому следует стараться не трогать его листья и стебли, а если это произойдет – тщательно вымыть руки с мылом. Особенно нужно беречь от сока глаза.



Некоторые люди с повышенной чувствительностью кожи болезненно реагируют на соприкосновение с листьями обыкновенных комнатных примул – образуются раздражения кожи, могут развиваться даже дерматиты. У большинства же людей примулы не вызывают никаких отрицательных явлений.



Особенно внимательно следует подходить к подбору растений в домах, где есть маленькие дети. Здесь должны быть исключены все растения с яркими красивыми плодами, например, паслен, или солянум, который осенью бывает украшен оранжевыми ягодами – они не сильно ядовиты, но все же вызывают неприятные явления.



Осторожность надо соблюдать при уходе за диффенбахией, особенно при ее размножении, когда на свежем срезе выступают капельки ядовитого сока. Ядовитый белый млечный сок имеют и некоторые молочаи.



Что же касается домашних животных, то для них многие безопасные для человека растения могут представлять угрозу. В листьях и цветках гортензий содержатся ионы цианида, которые проявляют свое отравляющее действие при контакте со слюной и водой. Токсичные вещества фатсии вызывают нарушения нервной системы. Эфирные масла пеларгонии – раздражение слизистых у мелких птиц. Плющ особенно опасен для грызунов. А вот алоэ может спровоцировать сильнейший приступ диареи практически у любого животного. Представители семейства ароидных почти поголовно небезопасны для домашних питомцев. Наиболее распространенные из ароидных - аглаонема, алоказия, антуриум, диффенбахия, зантедеския, замиокулькас, каладиум, колоказия, монстера, сингониум, спатифиллум, филодендрон, эпипремнум.

Постарайтесь переставить опасные растения на недосягаемый уровень для животного, проживающего с вами. От собак и грызунов достаточно подвесить растения на стену или поставить их как можно выше: на шкаф, полки. От птиц проще всего переставить ядовитые экземпляры на подоконник и отгородить их шторами или жалюзи. Труднее всего с вездесущими кошками. Если же растение слишком крупное или убрать его некуда, а питомцу не терпится к нему подобраться, не стоит дожидаться трагедии. Подарите цветок друзьям или заберите на работу.

Светлана РАБУШКО,
заведующая ОМР амбулатории
№ 2 г. Минска

Интересно

Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему человек радуется и огорчается, бывает счастливым и расстроенным?! Кажется, чего проще – получил заработную плату и неожиданную премию от начальника за хорошую работу – и рад. А почему? Что такого происходит внутри нас? Множество ученых проделало огромную работу, прежде чем стало возможным разобраться в биохимических и нейробиологических аспектах наших эмоций.



Химизм наших эмоций

С биохимической точки зрения, есть три класса веществ, которые дают возможность человеку чувствовать себя радостным, счастливым и удовлетворенным жизнью.

Начнем с энкефалинов и эндорфинов (первый класс). Энкефалины – это вещества, синтезируемые в нервных клетках и обладающие разнообразными эффектами. Они оказывают болеутоляющий и успокаивающий (седативный) эффект. Принимают участие в «образовании» эмоций. Эндорфины синтезируются в нервных клетках головного мозга, способны уменьшать боль и влиять на эмоциональное состояние. Одной из их функций является включение системы «внутреннего вознаграждения». Это происходит при достижении положительных результатов в чем-то, при приеме пищи, в период сексуального удовлетворения.

Второй класс веществ, принимающих участие в «биохимии радости», – это производные арахидоновой кислоты: анандамид и 2-глицерид. Арахидоновая кислота – витамин F, жирная кислота; присутствует в мозге, печени, надпочечниках. Анандамид – вещество, участвующее в передаче нервного импульса и регулирующее его передачу. Играет роль в механизмах происхождения боли, аппетита, памяти, депрессии, репродуктивной функции. 2-глицерид – это липид, в состав которого входит спирт – глицерол в сочетании с арахидоновой кислотой. При их участии человек восстанавливается после стресса (на клеточном и на эмоциональном уровне), появляется расслабленность, аппетит, усиливается удовольствие от еды и уходят неприятные воспоминания.

Серотонин, дофамин и норадреналин – третий класс веществ. Серотонин является важным нейромедиатором (биологически активное вещество, которое участвует в передаче нервного импульса) и гормоном, образуется из аминокислоты триптофана. Повышает двигательную активность, способствует улучшению эмоционального настроя и увеличению общительности. Дофамин также является нейромедиатором и гормоном. Выделяется при получении удовольствия (например, во время еды, при половом акте и пр.). Еще он является предшественником в синтезе норадреналина – гормона мозгового вещества коры надпочечников, который считают одним из важнейших «гормонов бодрствования».

Дефицит в организме человека энкефалинов, эндорфинов, арахидоновой кислоты, серотонина, дофамина и норадреналина способен привести к тревожным и депрессивным состояниям. Как этого избежать, что для этого необходимо предпринять?

Если вы в целом достаточно здоровый человек и в вашем рационе содержатся такие продукты, как хлеб, бананы, шоколад, сладкие фрукты, столовый сахар, то за нормальный уровень серотонина в организме вы можете быть спокойны. Все эти продукты питания наиболее богаты триптофаном (аминокислота), из которого и синтезируется серотонин. Еще триптофан содержится в соевых бобах (да и практически во всех растительных протеинах, то есть белках) и мясе, в твороге и йогурте, в арахисе и кедровых орехах. Сушеные финики, молоко, курица, рыба, индейка, кунжут, овес тоже содержат триптофан.

Также для синтеза серотонина необходимо достаточное количество углеводов с пищей. Углеводы – это источник глюкозы, который стимулирует выброс в кровь гормона инсулина, а он, в свою очередь, способствует расщеплению белка в тканях организма и повышает уровень триптофана в крови. Вот и получается, что любители сладостей (конечно, в разумных пределах) являются более положительно настроенными людьми, чем те, кто избегает их употребления.

Люди, работающие за вознаграждение (например, когда человек четко знает, что за конкретную работу он получит известную заранее и устраивающую лично его оплату), тоже не особенно страдают пониженным настроением и депрессиями. Замечена причинно-следственная связь между уровнем серотонина в организме и настроением. Так, если повышается количество серотонина – улучшается настроение, а появление хорошего настроения увеличивает выработку серотонина! Интересный и приятный «замкнутый круг».

Регулярные занятия физической культурой способствуют поддержанию и улучшению синтеза веществ, отвечающих за «биохимию счастья». Это обеспечивается улучшением обмена веществ во всем организме, увеличением продукции адреналина (соответственно, и норадреналина, поскольку он является предшественником адреналина). Получение положительных эмоций (кино, театр, приятное общение, шопинг, секс – список можно продолжать долго, в общем, кому что нравится) также играет важную роль в поддержании хорошего настроения.

Плохое настроение, депрессии: откуда они возникают? В организме у серотонина есть по сути дела антипод – это мелатонин (основной гормон эпифиза – шишковидного тела мозга). От него зависит биологическое чередование внутреннего режима «сон – бодрствование». Синтезируется из триптофана (как и серотонин, только в ночное время, то есть при недостатке или отсутствии освещенности). Под действием мелатонина происходит выработка веществ, обладающих способностью тормозить синтез серотонина.

Вспомните свое настроение в пасмурные дни, особенно глубокой осенью и зимой! Правда, было не очень радостное настроение? А теперь представьте погожий весенний или летний, да и просто солнечный день (в любое время года) – настроение улучшится! Получается, что чем большая освещенность (продолжительность дня) вокруг, тем лучше настроение, тем больше продуцируется серотонин и меньше – мелатонин. Вот отсюда и берут свое начало сезонные (осенне-зимние) депрессии. Весной и летом настроение наоборот улучшается.

Старайтесь научить себя получать от жизни как можно больше положительных эмоций. Начните с организации своего правильного питания (не переедайте и не голодайте), занимайтесь физической культурой (йога, аэробика, шейпинг, плавание, прогулки, активный отдых). Постарайтесь свести к минимуму или совсем прекратить общение с негативно настроенными по отношению к вам людьми. В конце концов, повысьте свою самооценку! Вы же человек! А раз дочитали эту статью до конца, то еще и любознательный, что является подтверждением того, что с «химизмом положительных эмоций» у вас все в полном порядке.

Наталья КОРОТАЕВА, врач

Красота!

К чему только не прибегают женщины в войне с беспощадным возрастом! Сложные химические формулы, хитроумные процедуры, дорогостоящие операции... При этом незаслуженно забытым часто оказывается простое, но очень эффективное оружие – косметический массаж. О нем читателям «ЗГ» рассказывает врач-косметолог первой категории Клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии Минска Елена ХАРИТОНОВИЧ.

Остановить время руками

– Елена Николаевна, утверждение, что при помощи косметического массажа можно заметно «омолодиться» – преувеличение или правда?

– При систематическом проведении этой процедуры действительно значительно замедляется увядание и старение кожи, улучшается ее состояние, она становится гладкой и упругой. Благодаря массажу восстанавливается здоровый цвет кожи лица и шеи сохраняется или восстанавливается хорошая форма лица, устраняется его отечность и одутловатость. Появление новых морщин замедляется, кроме того, можно уменьшить или даже совсем устранить некоторые из уже имеющихся морщин. Кроме борьбы с возрастом массаж успешно используется для устранения недостатков кожи.

–Чем объясняется этот чудодейственный эффект? Казалось бы, процедура несложная…

– Известно, что всякий орган, который не функционирует в достаточной степени, меньше кровоснабжается и стареет преждевременно. Различные по силе и направлению движения, которые совершает массажист, оказывают благоприятное воздействие на кожу и находящиеся под ней мышцы, сосуды, нервы. Массаж расширяет кровеносные сосуды, усиливает прилив крови к тканям, повышая этим самым обмен веществ, нормализуя функции жировых и потовых желез. Большое значение имеет то, что массаж, в основу которого положена теория лимфообращения, учитывает расположение лимфатических сосудов и улучшает ток лимфы в организме. Кроме того, благодаря массажу происходит механическое очищение поверхности кожи от омертвевших частиц эпидермиса, пыли, сального и потового секрета. По мере улучшения кровообращения и питания мышц, увеличивается их сила и эластичность. Именно поэтому замедляются атрофические процессы. Нужно отметить, что массаж не только на лицо и шею, но и на весь организм. Благодаря наличию многочисленного нервного аппарата, заложенного в коже, путем различных массажных приемов создаются нервные импульсы, которые достигают головного мозга. В зависимости от силы этих импульсов, различные мозговые центры могут быть заторможены или возбуждены. Так, например, продолжительное легкое поглаживание ведет к успокоению, а более энергичные массажные движения: разминание, постукивание – к возбуждению. При правильно проведенном массаже можно добиться улучшения общего состояния организма, повышения жизненного тонуса.

– Как часто нужно проводить процедуру, чтобы добиться такого эффекта?

– Некоторое улучшение состояния кожи может наблюдаться и после одной-двух процедур. Но для получения устойчивого эффекта, конечно же, необходим системный подход. В идеале лучше всего проводить косметический массаж весной и осенью курсами от 5 до 10 процедур, а потом в течение года проводить поддерживающие процедуры раз в неделю или в две – в зависимости от состояния кожи и рекомендаций косметолога.

– В каком возрасте лучше начинать делать косметический массаж: чем раньше, тем лучше?

– Проведение косметического массажа рекомендуется после 30 лет. До этого возраста тургор кожи, восстановление которого и является одной из главных целей массажа, достаточно сильный, коже хватает ее собственных резервов. Конечно, бывают исключения, когда тургор кожи снижен в более раннем возрасте, однако они встречаются редко. В большинстве случаев для того, чтобы поддерживать кожу в хорошем состоянии до 30 лет, достаточно масок. Если же речь идет о лечебном массаже, то он может назначаться в любом возрасте в зависимости от показаний.

– Чем отличаются виды косметического массажа?

– Упомянутый мой лечебный массаж применяется для решения косметологических проблем: угревой сыпи, чрезмерного салоотделения, нарушения кровообращения. Пластический массаж применяется при стареющей коже лица для борьбы с морщинами и складками. Задача гигиенического и профилактического массажа – поддержание кожи лица и шеи в хорошем состоянии, предотвращение появления морщин.

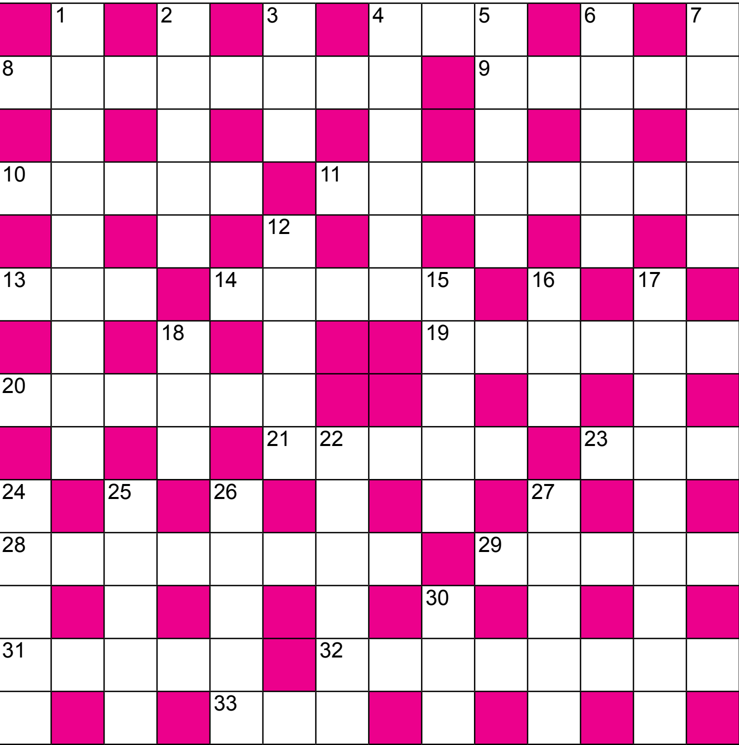
– Сейчас в интернете и некоторых женских изданиях можно найти много советов по проведению косметического массажа в домашних условиях. Стоит ли пытаться делать эту процедуру самостоятельно?

– Конечно, есть отдельные приемы самомассажа, которые пациент может применять в домашних условиях. Это поглаживание, легкое поколачивание по массажным линиям – то, что делают многие женщины при нанесении крема. Полезен также самомассаж шеи легкими похлопывающими движениями. Использование таких приемов безопасно. Однако процедуру в полном объеме должен делать только профессиональный косметолог. Косметический массаж включает в себя 48 видов движений. Чтобы научиться правильно применять каждое из них и грамотно комбинировать их в зависимости от поставленной задачи, требуется много времени и достаточное количество практики. При этом необходимо еще и хорошее знание физиологии кожи лица и шеи. Специалист «чувствует» кожу, знает, давление какой интенсивности можно на нее оказывать. Неспециалист же, пытаясь провести «подсмотренные» у косметолога или найденные в журнале манипуляции, может не только не добиться желаемого результата, но и нанести вред. Такой массаж может способствовать растягиванию кожи и появлению преждевременных морщин, усугублению имеющихся косметологических проблем. Перед массажем нужно осмотреть состояние кожи лица, выяснить, является ли она нормальной, сухой, жирной или комбинированной, в зависимости от этого выбрать тип воздействия. Необходимо также учитывать имеющиеся противопоказания.

– А в каких случаях от процедуры лучше отказаться?

– Косметический массаж не проводится при воспалениях кожи, герпесе, грибковых заболеваниях, при наличии акне с гнойными образованиями, при заболеваниях лицевого нерва. Противопоказанием к нему является и чрезмерная волосатость кожи. Нельзя делать косметический массаж людям с тяжелыми заболеваниями сердца и щитовидной железы, другими тяжелыми органическими заболеваниями. Придется отказаться от него людям с повышенным давлением. Массаж является одной из самых приятных косметических процедур, но, тем не менее, он оказывает достаточно сильное воздействие на организм, и при его неправильном проведении могут возникнуть неприятные эффекты. Так, у гипертоников может возникнуть головокружение, слабость, обморочные состояния. Вообще при наличии любых заболеваний пациент должен сначала проконсультироваться с терапевтом, и лишь потом, взяв у него добро на проведение массажа, обращаться к косметологу.

Интеллектуальная разминка



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Какой химический элемент является лесом? **8**. Бег с переходящей палочкой. **9**. Предел, до которого любят наедаться обжоры. **10**. Бревно для штурма. **11**. Тот, кто обеспечивает правдоискателей любимым делом. **13**. Круглый отрезок времени. **14**. Персонаж триллеров. **19**. Считает ворон. **20**. Побочный продукт мукомольного производства. **21**. Часть целого. **23**. Его Киркоров обещал маме дать в своей песне. **28**. Удар с низу в боксе. **29**. Пара для невесты. **31**. Бесстрашный воин. **32**. Способность найти и принять решение без рассуждений. **33**. Волшебница, способная делать людям добро или зло.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Чувство, не знакомое бездельникам. **2**. Хлебобулочное изделие, которое бывает тертым. **3**. Кусочек хромосомы имени чебурашкиного друга. **4**. Тысячелетний толстяк. **5**. Льдина в торосах, стоящая ребром. **6**. Корнеплоды и другие съедобные растения, выращиваемые на грядах. **7**. Группа сообщников. **12**. Усатая аквариумная рыбка. **15**. Процесс превращения новой вещи в старую. **16**. Реальный мир. **17**. Ягодная лиана. **18**. Река, на которой находится Брестская крепость. **22**. Нечто прекрасное, увы, недостижимое. **24**. Большой хвойный лес на севере Европы и Азии. **25**. Эти яблочки для – нас. А для Бобика – приказ. **26**. Снос судна, самолета с курса под действием ветра или течения. **27**. Кусты для мытья – так определила эту вещь американская таможня (по рассказу М. Задорнова). **30**. Штат на западе США.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Бор. **8**. Эстафета. **9**. Отвал. **10**. Таран. **11**. Обманщик. **13**. Год. **14**. Зомби. **19**. Зевака. **20**. Отруби. **21**. Кусок. **23**. Шик. **28**. Апперкот. **29**. Жених. **31**. Герой. **32**. Интуиция. **33**. Фея.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Усталость. **2**. Калач. **3**. Ген. **4**. Баобаб. **5**. Ропак. **6**. Овощи. **7**. Клика. **12**. Сомик. **15**. Износ. **16**. Явь. **17**. Актинидия. **18**. Буг. **22**. Утопия. **24**. Тайга. **25**. Апорт. **26**. Дрейф. **27**. Веник. **30**. Юта.

Астрологический прогноз на сентябрь

В сентябре астрологи советуют **Овнам** быть сдержаннее. Важно постараться не обращать внимания на мелкие неурядицы и вызывающее поведение окружающих. Такая позиция сбережет не только нервные клетки, но и общее хорошее самочувствие, а оно будет весьма кстати в напряженном рабочем графике. Да и в отношениях с друзьями и близкими может немного «штормить», но если к этому подготовиться, то можно обойтись малыми жертвами.

Тельцам тоже стоит быть готовыми к насыщенному событиями периоду. В сентябре их ждет множество откровений, не все из которых окажутся приятными сюрпризами. Но как любой продуктивный месяц, сентябрь запомнится представителям этого знака Зодиака только положительными моментами. Однако важно подстраховать свой организм профилактическими процедурами и, возможно, пройти курс массажа.

Совершенно неожиданной, и оттого вдвойне приятной, будет для **Близнецов** сентябрьская любовная история с кем-то из прошлой жизни. Непродолжительная, но яркая интрижка обострит эмоциональную чувствительность и придаст новые силы любым начинаниям Близнецов. А вот к работе лучше не относиться чересчур серьезно, ибо сентябрь – не лучшее время для карьерного роста и профессионального самосовершенствования романтично настроенных Близнецов.

А **Раки** в сентябре будут весьма активны на работе, что обязательно принесет свои плоды: им светит либо повышение в должности, либо прибавка в заработной плате. Но уход с головой в работу тоже чреват «перегибами». Такой сентябрьский трудоголизм может обидеть заждавшихся домочадцев или друзей, а заслужить примирения будет не так легко. Особенно аккуратными астрологи советуют быть с документами и тщательно выверять бумаги, на которых придется ставить свою подпись.

Львы в сентябре будут в ударе. Их ораторские способности убеждать будут востребованы как никогда и на работе ради успешного проекта, и среди друзей для решения их проблем. Самих Львов такое возведение на пьедестал их талантов несказанно обрадует и слегка притупит бдительность, о которой астрологи советуют все же не забывать. А вот в личной жизни наступит некоторое затишье – подходящее время для подведения итогов и обогащения выводами из ошибок прошлого.

Девы докажут в сентябре, что они умеют работать качественно и размеренно даже тогда, когда все коллеги кричат «Караул, аврал!» и все сроки горят. Девы спокойно и на высшем уровне завершат все задачи и доведут до ума самый плачевный проект. Это прибавит бонусов к их профессиональной ценности, однако не прибавит популярности среди завистников-коллег. Но если суметь стоически перенести пренебрежительные взгляды и отзывы некоторых сотрудников, то без всяких психологических проблем можно довольно долго пожинать плоды своего заслуженного успеха.

Сентябрь будет месяцем жарких трудов для **Весов**, которые «взяли старт» еще в конце лета и продолжат неустанно и с вдохновением работать осенью. В такой рабочей кутерьме не трудно забыть о здоровье, а оно может отчаянно просить перерыва. Поэтому явно не лишними будут бассейн или спортзал, а также воскресные пикники с друзьями. Кстати среди друзей у Весов может появиться новая привлекательная фигура, которая надолго завладеет их мыслями.

Скорпионы в сентябре будут поглощены идеями обустройства дома и приусадебного участка – это единственный сильный интерес представителей данного знака Зодиака. Все остальное – работа, друзья, спорт – пока будут на вторых и третьих ролях. Такое страстное увлечение дизайном жилища и ландшафта может пагубно сказаться на взаимоотношениях с родными, однако конфликты, если и будут иметь место, окажутся несерьезными.

Начало осени будет чрезвычайно продуктивным творческим периодом в жизни **Стрельцов**. Может показаться, что все проекты и идеи, которые существуют, ринутся под крыло Стрельца. С одной стороны, это не может не радовать, так как сулит приличную коммерческую выгоду. Но с другой – вскруженная легкими успехами голова может забыть о том, что в жизни деньги – далеко не главное. Не стоит, ссылаясь на занятость, отказывать в свидании закадычным друзьям, не принимать серьезно проблемы детей и вообще пытаться за работой отгородиться от мира.

Для **Козерогов** сентябрь станет месяцем увлекательного любовного приключения. Представители этого зодиакального знака так расслабятся на фоне приятных переживаний, что все остальные сферы их жизни начнут функционировать самостоятельно – и на работе все получится хорошо без непосредственного участия Козерогов, и друзья так погрузятся в личные заботы, что заметно реже станут необходимые встречи. Сентябрь будет месяцем своеобразного отдыха для Козерогов, изрядно подуставших за предыдущий активный период.

Водолеи в сентябре, наконец, перестанут сомневаться и примут какое-то важное решение, которое им подскажет кто-то близкий. Вместе с уверенностью придет и успех – дела пойдут в гору, а все перемены будут лишь к лучшему. Как змея меняет кожу, Водолей начнет жизнь с чистого листа, «сбросив» с себя груз давно тяготивших его проблем. Это позитивно скажется даже на внешнем виде – многие заметят посвежевший, помолодевший взгляд и очень удачный новый имидж Водолея.

В сентябре **Рыбам** следует быть весьма осторожными с новыми контактами и предложениями. Особенно полезным астрологи считают прислушиваться к интуиции – она в сентябре будет надежным защитником для Рыб. Не принесет пользы организму и диета, на которую давно хочется посадить свой организм, лучше отложить ее на более подходящий период.

Целебный смех



В магазинах столько шампуней: от перхоти, для увеличения объема волос, для блеска. А остались ли вообще шампуни, чтоб просто грязную голову помыть?

***

Если вы ударили оппонента по левой щеке, а он вам подставил правую, врежьте ему снова по левой, чтобы не умничал.

***

Жадность – лучшее средство от женщин.

***

– Что на работе делаешь?
– Домой хочу!

***

Если вообще не двигаться, то оковы почти неощутимы!

***

В продажу поступил новый дезодорант. Он не только устраняет неприятный запах, но и усиливает приятный.



Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 28 (212)
27 августа 2009 г.
Выходит четыре раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.
Свидетельство о регистрации № 455 от 4 июня 2009 г.
Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора
Валентина ГЛУШУК

Корреспондент
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Специалист отдела рекламы
Ольга ЖАРКОВА

Дизайн и верстка
Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г. Минск,
ул.Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 21.08.2009 г.

Отпечатано в типографии ОДО «Знамение» (лиц. № 02330/0150475 от 25.02.2009 г.)
220108, г. Минск, ул.Корженевского, 14

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 2 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».

Тираж – 6 000 экз.
Заказ №818

ISSN 1991-4174
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА